

Taijiquan - Tai chi chuan

un'antica arte marziale basata sul principio di Yin-Yang

- * Ginnastica dolce
- * Meditazione in movimento
- * Metodo di conoscenza
- * Forma di autodifesa



Taiji - Tai Chi

"Durezza e rigidità sono compagne della morte, morbidezza e flessibilità sono compagne della vita"

*"Nulla al mondo è più morbido e cedevole dell'acqua, eppure nel distruggere
ciò che è duro e forte non vi è nulla che riesca a superarla"*

"un buon guerriero non dà battaglia"

"non cercare di primeggiare con le armi, poiché chiama risposta"

"colui che agisce distrugge, colui che prende perde"

*"Dalla Via nacque l'uno.
Poi dall'uno provenne il due, dal quale il tre si origina.
Dal tre proviene il gran mondo degli esseri,
che l'ombra hanno alle spalle e luce abbracciano:
l'alito vuoto in armonia li pone..."*

(Dal "Daodejing" ("Tao Te Ching") - "il Libro della Via e della Virtù", di Lao Zi (Lao Tzu))

Cosa è il taijiquan (tai chi chuan)?

La Lunga Boxe è simile al flusso incessante di un lungo fiume o al moto delle onde di un grande mare.

Applicate la forza interna con continuità come se dipanaste un filo di seta dal bozzolo.

(Dalla "Teoria del Taijiquan" di Zhang Sanfeng (Chang San Feng))

news

CORSI 2010/2011

I nostri corsi di taijiquan (tai chi chuan), a MILANO.

[informazioni](#)

Nuovo Articolo

Sequenze.

[leggi l'articolo](#)

[Tutti gli articoli](#)

Storia del Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Riceviamo dall'amico Claudio Bertoli la traduzione degli articoli sulla storia del taijiquan di Peter Lim Tian Tek

[leggi](#)

*Senza forma
senza ombra
il corpo intero trasparente e vuoto
dimentica ciò che sta intorno
sii naturale
come tuono sulla montagna dell'ovest
come tigre ruggente o scimmia urlante
come fonte limpida o acqua immota
come fiume vorticoso o mare in tempesta
con tutto te stesso sviluppa la tua vita*

("La poesia del vero significato", attribuita a Sung Shu Ming)